



做好“5件事” 有效提高脑卒中康复训练效果

脑卒中又叫做脑中风，俗称脑血管意外，属于急性脑血管疾病。主要是脑部血管突然破裂或者被血栓堵塞血管血液难以流入到脑部，造成脑部出现很大的损伤，包括缺血性和出血性脑卒中。其中缺血性脑卒中患上的概率高于出血性脑卒中，占据脑卒中患者大部分，但相较于缺血性脑卒中，出血性脑卒中更容易引起死亡。脑卒中具有发病率、死亡率、致残率较高的特征，很多患者在治疗之后会留下一些后遗症，如偏瘫、语言障碍等，在得上后遗症之后需要立马进行康复训练。那脑卒中患者如何进行康复训练呢？让我们一起来了解一下吧。

脑卒中疾病的 主要病因是什么？

1. 血管性危险因素 发生脑卒中这一疾病的主要原因，就是脑部供血血管出现堵塞或者狭窄的情况。血管内壁上有小栓子，这些血栓脱落之后就会堵塞血管，进而出现动脉血管栓塞，从而诱发缺血性脑卒中。因为血管堵塞和狭窄，血流难以流入到脑部，长时间脑部会出现缺血和缺氧。另外，脑卒中这一疾病还有可能是脑血管出血造成的，这种情况下就是出血性脑卒中。而颈内动脉或者椎动脉狭窄闭塞的主要原因就是动脉粥样硬化。除此之外，还有很多疾病如代谢病、血液病等，也会诱发脑卒中。

2. 性别、年龄 有研究表明脑卒中发病的概率高于心脏病，大部分患者可见于40岁以上中老年男性，并且男性患者多于女性患者。

3. 不良的生活方式 生活当中很多因素都会诱发脑卒中，例如吸烟、喝酒、不健康的饮食、肥胖、缺少运动等，这些都会增加人们患上脑卒中的概率。

脑卒中患者康复训练的 注意事项

1. 康复治疗要尽早 康复训练最终目标就是促进肢体功能逐步恢复。研究表明，尽早进行脑卒中康复，再搭配药物治疗，可有效改善脑血流的循环情况，帮助损

害的脑神经早日恢复，进而促进语言和运动功能恢复。在临幊上，脑卒中患者不仅要接受药物治疗，也要接受康复治疗，保障自身的功能早日康复。

2. 主动接受康复训练 很多患者有比较严重的偏瘫后遗症，导致偏瘫的肢体不能活动，专业护理人员辅助患者的患侧进行运动，这样能避免肌肉和骨骼出现萎缩。同时坚持主动运动，可以提高中枢神经系统紧张度，有效预防脑卒中并发症的出现。主动训练配合程度越高，脑卒中患者生活质量更好。

3. 康复训练需采取循序渐进原则 步行训练不要过于着急，不能过早下地走路，否则容易造成异常步态，要遵循循序渐进的原则。

4. 护理人员需对患者关爱有度 护理人员和技术需树立康复意识，安慰和劝导患者克服疾病，积极配合医生进行康复治疗。

提高脑卒中康复训练效果的 “5件事”

1. 对脑卒中患者进行用药护理 在康复训练的时候，需要遵循医生的医嘱，叮嘱患者服用溶栓的药物，作为护理人员需要耐心解释各种药物的不良反应和作用，还有服用药物时的注意事项，指导患者正确使用药物。特别是本身高血压的患者，要定时监测血压，定时服用降压药药物，防止压，定时服用降压药药物，防止



血压升高。

2. 对脑卒中患者进行心理护理 脑卒中治疗过后，很多患者会出现偏瘫、语言障碍等，其心态也会发生变化，由原来的正常人转变成残疾人，可能会出现抑郁的心情，护理人员在患者康复训练过程中要重视对精神情绪变化的监控，多与患者进行沟通交流，及时发现其所存在的心理问题，有针对性地进行心理治疗。

3. 对脑卒中患者进行饮食护理 ① 注意蛋白质的摄入：从瘦肉、鱼类、奶制品、豆制品等这些食物为主，这些食物中含有很多的蛋白质，其中鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼等鱼类当中含有丰富的ω-3脂肪酸，避免血栓的形成，有效降低二次中风的发生概率。② 注意维生素C的摄入：脑卒中患者需要多补充维生素C，有效降低脑中风的概率，其中圆白菜、橘子、草莓等食物中含有丰富的维生素C。

4. 在康复训练之前，需对患者身体情况进行评估 在评估后有针对性制定康复训练的方案，按照训练方案循序渐进地进行锻炼，防止发生继发性损害。

5. 需对患者进行被动运动 值得注意的是动作需轻柔，还需要对患者患侧进行按摩，促进血液循环和淋巴回流，有效防止和减轻水肿。

百色市田东县人民医院 班秀英

经口气管插管患者的 舒适护理指南

经口气管插管是一种常用的临床干预措施，用于维持患者呼吸功能和保持呼吸道通畅。然而，这种治疗方式也会给患者带来一定的不适和疼痛。为了提高患者的舒适度，本文将针对经口气管插管患者提供有效的舒适护理指南。

首先，患者准备是舒适护理的重要环节。在插管前，护士应向患者解释清楚插管的原因、过程和可能产生的不适感，以减轻患者的紧张和焦虑。同时，护士还需要全面评估患者的身体状况和心理状况，以便更好地进行护理。

其次，呼吸道护理是经口气管插管患者护理的核心。护士需要观察患者的呼吸频率、深度、声音等，以确保呼吸道通畅。在插管期间，护士还需要注意导管的位置和固定情况，避免导管移位或脱落。

另外，舒适护理也是必不可少的。护士需要为患者提供一个安静、整洁、舒适的环境，保持病房的温度和湿度适宜。同时，护士还需要协助患者选择合适的体位，并根据患者的疼痛程度制定相应的镇痛方案。

感染控制也是经口气管插管患者护理的重要环节。由于插管患者的呼吸道直接与外界相通，容易导致细菌和病毒的入侵。因此，护士需要采取一系列感染控制措施，例如定期更换导管、及时消毒、注意口腔护理等，以降低患者感染的风险。

总之，为了提高经口气管插管患者的舒适度，护士需要在患者准备、呼吸道护理、舒适护理、感染控制和心理护理等方面做好充分的准备和工作。只有这样才能让患者在治疗过程中感到更加舒适和安心。

廊坊市安次区医院 王丽男

欢迎订阅

大众卫生报



扫码立即订阅
《大众卫生报》

全年定价168元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路二段442号新湖南大厦47楼
订报热线：0731-84326226 新闻热线：0731-84326206 广告热线：0731-84326448